MÓDULO 2.

NUTRICIÓN.

DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación es la acción vinculada a la ingesta de alimentos. La misma consiste en un proceso consciente y voluntario (“me junto a comer”). Mientras que la nutrición es el conjunto de procesos inconscientes e involuntarios por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos.

LOS NUTRIENTES Y SU CLASIFICACIÓN SEGÚN VALOR NUTRICIONAL

Los nutrientes son sustancias químicas contenidas en los alimentos necesarias para el funcionamiento normal del organismo.

Existen dos principales grandes grupos de nutrientes:

1. MACRONUTRIENTES: Son aquellos que se necesitan en cantidades relativamente grandes y aportan calorías, entre ellos encontramos las Proteínas, Hidratos de carbono y Grasas.

➢ Proteínas: Su principal función es la de ser el componente fundamental para formación de estructuras corporales. De acuerdo a su naturaleza pueden ser proteínas de origen animal o de alto valor nutricional y las de origen vegetal, de bajo valor nutricional o incompletas. Alimentos fuente: carne, huevo, leche.

➢ Hidratos de carbono: Su principal función es la de aportar la energía necesaria para el correcto desarrollo de las funciones del organismo. Alimentos fuente: cereales, arroz, frutas y verduras frescas.

➢ Grasas: Su principal función es la de reserva energética en situaciones especiales que organismo requiera. Alimentos fuente: aceites, semillas, palta, frutos secos.

2. MICRONUTRIENTES: Son aquellos que se consumen en cantidades relativamente menores, y no aportan calorías, dentro de los cuales se encuentran las Vitaminas y Minerales.

➢ Vitaminas: Son sustancias presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos necesarias para el correcto funcionamiento del organismo. Existen dos grandes grupos:

❖ Liposolubles: Compuesto por las vitaminas A, D, E, K. Se encuentran fundamentalmente en un grupo de alimentos en particular.

❖ Hidrosolubles: Perteneciente a las del complejo B y vitamina C. Las primeras se encuentran ampliamente distribuidas en todos los alimentos y la C principalmente en los cítricos.

➢ Minerales: Son elementos que tienen numerosas funciones: entre ellas reguladora, estructural, y componente hormonal, etc. Se encuentran ampliamente distribuidos en los alimentos.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA (GAPAS)

Las Guías Alimentarias son una herramienta práctica que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos, mejorando los hábitos y promoviendo la salud de la comunidad.

1. Incorporar a diario, alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

ALTERACIÓN DE CALIDAD DE UN ALIMENTO Y SU DESPERDICIO

La alteración de la calidad de un alimento puede producirse durante las etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución del mismo. Se refiere a todos los alimentos que no llegan a venta por:

- ➔ Menor calidad
- ➔ Daños mecánicos
- ➔ Derrames
- ➔ No cumplir con los estándares estéticos: tamaño, color, textura

El hambre mundial es una realidad de 821 millones de personas. Por ésto, organismos internacional, mundialmente reconocidos, propusieron para el año 2030 el objetivo “Hambre Cero”. Es fundamental concientizar, fortalecer la solidaridad para la lucha contra el hambre actuando sobre el desperdicio de los alimentos tanto en el hogar, establecimiento o durante la cadena agroalimentaria.

En Argentina la iniciativa mundial denominada “SAVE FOOD” consiste en reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos. Es un Programa Nacional de Reducción de Pérdida y Desperdicio de Alimentos / Res. Ministerial 392/2015, cuyo objetivo es el de coordinar, proponer e implementar políticas públicas en consenso y con la participación de representantes del sector público y privado, sociedad civil, organismos internacionales que atiendan las causas y los efectos de la pérdida y el desperdicio de alimentos.